Agradecimientos 7
Prólogo 9
Introducción 13

PUNTO DE PARTIDA 17

Capítulo I. El conflicto 19

1. ¿Qué es el conflicto? 21
2. Características y fases del conflicto 22
3. Estilos de comportamiento ante los conflictos 26
4. Los conflictos de los padres y sus efectos en los hijos 28
5. Papel de la escuela en la resolución positiva de conflictos 31
    5.1. El trabajo conjunto entre escuela y padres 34
6. Estrategias que pueden favorecer la resolución de conflictos 35

Capítulo II. El ciclo del divorcio 37

1. Las crisis familiares 39
2. El ciclo del divorcio 40
3. Emociones y divorcio 43
    3.1. La pareja 43
    3.2. Los hijos 44
4. Hoja de ruta 48

© WK Educación

PREDIVORCIO 51

Capítulo III. La deliberación 53

1. La deliberación 56
2. Comunicar la decisión a los hijos 58
   2.1. Preparando nuestro relato 59
3. Después de la noticia 66
   3.1. Síndrome de alienación parental (SAP) 67

Capítulo IV. La ira 71

1. La ira 74
2. ¿Qué es la ira? 75
3. Comprendiendo la ira 77
4. Estrategias para regular la ira 82
5. ¿Cómo podemos ayudar a los hijos y a los alumnos a afrontar su ira? 84
6. Comprendiendo la ira de hijos y alumnos 86
   6.1.¿Por qué se enfadan? 86
   6.2. ¿Cómo les enseñamos a expresar la ira de forma adecuada? 88
7. Estrategias para afrontar el enfado de los niños 89
   7.1. Líneas básicas de actuación 89
   7.2. Ideas para situaciones concretas 90

Capítulo V. El miedo 95

1. ¿Qué es el miedo? 98
   1.1. Clases de miedo 98
2. Comprendiendo el miedo 101
3. Estrategias para regular el miedo 105
4. ¿Cómo podemos ayudar a los niños a afrontar su miedo? 107

DIVORCIO 109

Capítulo VI. La mediación familiar 111

1. El divorcio legal 113
2. ¿Qué es la mediación familiar? 115
   2.1. Características de la mediación familiar 116
   2.2. Principios de la mediación 117

 © WK Educación

3. ¿Por qué la mediación? 118
3.1. ¿Qué clase de conflictos pueden resolverse con la mediación familiar? 119
4. El proceso de mediación familiar y las emociones 120
4.1. El mediador y las emociones 120
4.2. Emociones y bloqueo del proceso de mediación 125
4.3. El poder reparador del perdón 126
5. Diferencias entre el proceso de mediación y el proceso judicial 129
6. Mediación y educación emocional 131
6.1. La figura del mediador y las competencias emocionales 134

Capítulo VII. El divorcio emocional: el duelo 137

1. ¿Qué es el duelo? 141
2. Comprendiendo el duelo 144
2.1. Etapas del duelo 145
2.2. Tipos de duelo 148
2.3. Factores que favorecen la elaboración del duelo y factores que lo dificultan 150
4. Estrategias para regular la tristeza 152
5. Pequeña guía para familiares y amigos de personas que se divorcian. ¿Cómo podemos ayudarles? 154
6. El duelo de los hijos y de los alumnos. ¿Cómo podemos ayudarles a afrontarlo? 156
6.1. Comprendiendo su duelo: la tristeza y la pena 157
6.2. Mitos relacionados con la tristeza de los niños 157
6.3. Factores que pueden dificultar la elaboración del duelo en los niños 161
7. Estrategias para ayudar a los niños a afrontar el duelo 162

Capítulo VIII. Habilidades de interacción social para exparejas 165

1. Formas más habituales de relación entre padres divorciados 168
2. Habilidades de interacción social para la *pareja de padres* 170
2.1. Comunicación no verbal 171
2.2. Escuchar activamente 172
2.3. Asertividad 174

© WK Educación

2.4. Habilidades de comunicación 178
3. Defensa y respeto de los derechos personales 180
3.1. Comunicaciones difíciles 182
3.2. Habilidades de negociación 185

POSTDIVORCIO 189

Capítulo IX. La resiliencia: superando las adversidades 191

1. ¿Qué es la resiliencia? 194
1.1. Características de la resiliencia 195
1.2. Fuentes o factores de resiliencia 196
1.3. Resiliencia y educación emocional 197
2. ¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos y alumnos a ser resilientes?. 198
2.1. A propósito de la empatía y del amor… 203

Capítulo X. Felicidad y divorcio 207

1. ¿Qué es la felicidad? 210
2. ¿Cómo podemos contribuir a nuestra felicidad? 212
3. ¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos y alumnos a ser felices? 217

Capítulo XI. Las nuevas familias: la familia reconstruida 223

1. Funcionalidad del modelo de familia 226
2. ¿Qué es una familia reconstruida? 228
2.1. Características de las familias reconstruidas 229
2.2. Mitos de las familias reconstruidas 231
3. El proceso de *reconstrucción* de una familia 232
3.1. Pequeño manual de instrucciones para el buen funcionamiento de la familia reconstruida 236

Bibiografía 241

 © WK Educación